அருட்பெருஞ் ஜோதி ! அருட்பெருஞ் ஜோதி !
தனிப்பெருங்கருணை அருட்பெருஞ் ஜோதி !



ஸ்ரீ ஜெகத்குரு அவர்களின் அனுபவ சித்தமருத்துவக்குறிப்புகள்



ஸ்ரீ ஜெகத்குரு அவர்களின்

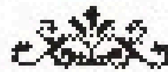
அனுபவ சித்தமருத்துவக்குறிப்புகள்



fh MEET -2017

சென்னையில் நடைபெற்ற
Food & Health WhatsApp குழு உறுப்பினர்களுக்கு
ஸ்ரீ ஜெகத்குரு அவர்களால்
வழங்கப்பட்ட மருத்துவ கையேடு.

இந்த ஏடு விற்பனைகல்ல



அற்றது அறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துய்க்க துவரப் பசித்து.

(குறள் எண் : 944)

பொருள் :

முன் உண்ட உணவு, செரித்த தன்மையை அறிந்து, மாறுபாடில்லாத உணவுகளை கடைபிடித்து, அவற்றையும், பசித்த பின்பு உண்ண வேண்டும்.

ஜெகத்குருவின் அனுபவ மருத்துவக் குறிப்புகள்

நோயுறா வாழ்வு பெற விதிமுறைகள்		
உணவுமுறை	**காலை**	❖ கேழ்வரகுக்கஞ்சி அல்லது கூழ் ❖ உளுந்தங்கஞ்சி அல்லது உளுந்தங்களி ❖ இட்லி
உணவுமுறை	**மதியம்**	❖ கீரை உணவுகள் - மணத்தக்காளி, கரிசலாங்கண்ணி, பொன்னாங்கண்ணி, முருங்கை சேர்த்துக் கொள்ளவும். ❖ கருணைக் கிழங்கு புசிப்பது நன்று.
உணவுமுறை	**மாலை**	நெல்லி, அத்தி, நாவல் கனி வகைகள், பேரிச்சம்பழம் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
உணவுமுறை	**இரவு**	எளிதில் ஜீரணமாகும் உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளவும்.
உணவுமுறை	**தவிர்க்க**	❖ டீ, காஃபி ❖ சர்க்கரை ❖ பாக்கட்டில் வரும் எண்ணெய்கள் ❖ அயோடைஸ்டு உப்பு ❖ மைதா உணவுகள் ❖ குளிர்பானங்கள் ❖ அசைவ உணவுகள் ❖ இரவு உணவில் தயிர், கீரை, முள்ளங்கி, குளிர்ச்சியான மற்றும் வாயு உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்க்கவும்
உணவுமுறை		❖ நண்பகல் சுக்கு கசாயம் அருந்தவும். ❖ சர்க்கரைக்கு மாற்றாக **நாட்டுச்சர்க்கரை** அல்லது **பனை வெல்லம்** பயன்படுத்தவும்). ❖ **செக்கில் ஆட்டிய நல்லெண்ணெய், கடலை எண்ணெய்** பயன்படுத்தவும். ❖ **இந்துப்பு** பயன்படுத்தவும் ❖ **பட்டை தீட்டப்படாத கோதுமை** உணவுகள் எடுத்துக் கொள்ளவும். ❖ **கரும்புச்சாறு, இளநீர், பதனீர்** அருந்தவும்.
மருத்துவம்	**காலை (வெறும் வயிற்றில்)**	கரிசலாங்கண்ணிப்பொடி ஒரு பங்கு, தூதுவளைப்பொடி அரை பங்கு, முசுமுசுக்கைப்பொடி அரைப் பங்கு, சீரகம் கால் பங்கு, பனங்கற்கண்டு ஆகியவற்றை பசும்பாலில் அல்லது வெந்நீரில் கலந்து அருந்தவும்.
மருத்துவம்	**இரவு**	திரிபலாச்சூரணம் ஒரு கரண்டி வெந்நீரில் கலந்து பருகவும்.
மருத்துவம்		❖ வாரம் ஒரு முறை நல்லெண்ணெய் குளியல் ❖ மூன்று அல்லது ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை குடல் சுத்தி செய்யவும். (காலை வெறும் வயிற்றில் ஒரு டம்ளர் வெந்நீரில் இரண்டு கரண்டி விளக்கெண்ணெய் கலந்து அருந்தவும்.பின் ஒரு மணி நேரத்திற்கு எந்த உணவும் உட்கொள்ள வேண்டாம். மேலும் அன்று முழுவதும் பழ வகைகள் மட்டுமே உண்ணவும்).

	1. நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகள்	
உணவுமுறை	**காலை**	சிறுதானிய உணவுகள் (கேழ்வரகு), கோதுமை கஞ்சி
	மதியம்	❖ கீரை உணவு (வாரம் 3 முறை) ❖ உணவில் மாப்பிள்ளை சம்பா அல்லது சிவப்புக்கவுனி அரிசி பயன்படுத்தவும்.
	இரவு	சப்பாத்தி, சிறுதானிய உணவுகள் (கேழ்வரகு)
	கனி வகைகள்	நாவல் மற்றும் நெல்லி (வாழைப்பழம் தவிர்க்க) **நாவல் பழம்** **நெல்லிக்காய்**
	தவிர்க்க வேண்டியவை	சர்க்கரை, டீ, காஃபி
மருத்துவம்	**காலை (வெறும் வயிற்றில்)**	அருகம்புல் சாறுடன் சிறிது மஞ்சள் தூள் கலந்து அருந்தவும்.
	காலை, மதியம் மற்றும் இரவு உணவுக்கு பின்	சீந்தில் பொடி 100 கி.,முளைக்கட்டிய வெந்தயப்பொடி 100 கி.,நாவல் கொட்டைபொடி 100 கி வெந்நீரில் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதனை 1 தேக்கரண்டி வெந்நீரில் கலந்து பருகவும்.. **சீந்தில் கொடி** **முளைகட்டிய வெந்தயம்**
	மாலை	1 டம்ளர் நெல்லிச்சாற்றுடன் ½ தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூள் கலந்து அருந்தவும்
	இரவு	கடுக்காய்ப்பொடி ½ தேக்கரண்டி, நித்யகல்யாணிப்பொடி ½ தேக்கரண்டி வெந்நீரில் கலந்து பருகவும். **கடுக்காய்** **நித்யகல்யாணி**

2. உயர் இரத்த அழுத்தம்		
உணவுமுறை	காலை & மாலை	❖ முருங்கைக்கீரை சூப் (வாரம் 3 முறை) ❖ செம்பருத்திப்பூ கசாயம் - செம்பருத்திப்பூ - 3, சீரகம் - 1 தேக்கரண்டியுடன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். ❖ இஞ்சிக்கசாயம் - இஞ்சியுடன் சிறிது சீரகம் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். **முருங்கைக்கீரை** **செம்பருத்திப்பூ** **இஞ்சி** **சீரகம்**
	மதியம்	❖ உணவில் முருங்கைக்கீரை சேர்க்கவும். ❖ உணவில் இந்துப்பு பயன்படுத்தவும்.
	இரவு	பூண்டுப்பால் (**2 பல் பூண்டு, மஞ்சள் தூள், மிளகுத்தூள், பனங்கற்கண்டு கொதிக்கும் பாலில் இடவும்**) **வெள்ளைப்பூண்டு**
	தவிர்க்க	டீ, காஃபி, அயோடனைஸ்டு உப்பு

3. குறைந்த இரத்த அழுத்தம்	
உணவுமுறை	❖ உப்பு உணவில் சிறிது கூடுதலாக சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ❖ கீரைச் சார்ந்த உணவுகள் (முருங்கை,பொன்னாங்கண்ணி) ❖ அத்திப்பழம் மற்றும் பேரிச்சம்பழம் உட்கொள்ளவும். **முருங்கைக்கீரை** **பொன்னாங்கண்ணி** **பேரிச்சம்பழம்** **அத்திப்பழம்**

4. டைஃபாய்ட் குணமடைய		
உணவு முறை	உப்பில்லா கஞ்சி (**3** வேளை)	
மருத்துவம்	**காலை**	வெறும் வயிற்றில் பாலக்கீரை அல்லது பவளமல்லி அல்லது நிலவேம்புப் பொடி, கருஞ்சீரகம், பூண்டு, மிளகு கசாயம் அருந்தவும். **பாலக்கீரை** **பவளமல்லி** **நிலவேம்பு**
	மதியம் (12 மணி அளவில்)	பூண்டு, சுக்கு, மிளகு கசாயம் அருந்தவும். **பூண்டு** **சுக்கு** **மிளகு**
	மாலை	இளநீரில் எலுமிச்சை சாறு மற்றும் நசுக்கிய 3 பல் பூண்டை கலந்து அருந்தவும் **இளநீர்** **எலுமிச்சை**
	இரவு	பூண்டு பால்

5. இரவில் குறட்டை நீங்க	
மருத்துவம்	இரவில் வெந்நீரில் ½ தேக்கரண்டி கசகசா பொடி கலந்து அருந்தவும். **கசகசா**

6. சிறுநீரகக்கல் நீங்க

உணவுமுறை	**காலை**	இட்லி, தோசை
	12 மணியளவில்	முள்ளங்கிச்சாறு
	மதியம்	மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி கீரை, பருப்புடன் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும். **மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி**
	மாலை (6 மணியளவில்)	வாழைத்தண்டுச்சாறு
	இரவு	உணவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம்.
	தவிர்க்க வேண்டியவை	இரவு உணவு டீ, காஃபி, அதிக காரம், புளிப்பு, உப்பு தவிர்க்கவும்.
மருத்துவம்	❖ தர்பை புல்லை நீரில் கொதிக்க வைத்து காலை, மாலை, இரவு மூன்று வேளையும் தொடர்ந்து மூன்று நாட்கள் அருந்தி வர சிறுநீரகக்கல் நீங்கி விடும். **தர்ப்பை புல்**	
	ரணகள்ளிச் செடி ❖ ரணகள்ளிச் செடி இலை ஒன்றை காலையில் மென்று 100 மி.லி நீர் தொடர்ந்து மூன்று நாட்கள் அருந்தி வரலாம்.	
	❖ முதல் நாள் மாலையில் இளநீரில் துளையிட்டு 1 தேக்கரண்டி கருஞ்சீரகம் இட்டு இரவு முழுவதும் ஊற வைத்து காலை எழுந்ததும் அருந்தவும்.	
	❖ சிறுகண்பீளைச் செடி ஒரு கைப்பிடியளவு எடுத்து கருஞ்சீரகம் சேர்த்து கசாயம் அருந்தலாம். அல்லது சிறுகண்பீளை பொடி 1 தேக்கரண்டி, நெருஞ்சில் பொடி 1 தேக்கரண்டி வெந்நீரில் கலந்து அருந்தவும். **சிறுகண்பீளை** **நெருஞ்சில்** **கருஞ்சீரகம்**	

7. நரம்பு முடிச்சு நோய் (VERICOSE VEIN) நீங்க

மருத்துவம்

- ❖ குப்பைமேனி இலையுடன் சிறிது மிளகு சேர்த்து உருண்டையாக்கி காலை வெறும் வயிற்றில் உண்ணவும்.

குப்பைமேனி

- ❖ புற்று மண் , களிமண் (கல் நீக்கி) அரைத்து வெயிலில் காய வைத்து வெள்ளைத்துணியில் சலிக்கவும்.இம்மாதிரி மூன்று முறை செய்யவும்.இதனுடன் நாட்டுக்கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கரு, பிரண்டை, புளி, மஞ்சள் தூள் கலந்து அரை மணி நேரம் வெயிலில் காய வைக்கவும்.இதனை வெரிகொஸ் வெயினில் தொடர்ந்து 1 வாரம் மேல்பூச்சாக பயன்படுத்தவும்.
- ❖ சிப்ரஸ் எண்ணெய் அல்லது அத்திப்பால் இரவில் தூங்கும் முன் தடவி வரலாம்.

8. வாந்தி மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு நீங்க

மருத்துவம்

- ❖ 2 எலுமிச்சம்பழச்சாற்றுடன் வெந்நீர் மற்றும் தேன் கலந்து அருந்தவும் . ஒரு மணி நேரம் கழித்து லேசான உணவு எடுத்துக் கொள்ளவும்

எலுமிச்சை

தேன்

- ❖ ஓமம்- 1 தேக்கரண்டி, பெருங்காயம்-½ தேக்கரண்டி, ஜாதிக்காய்ப்பொடி - ½ தேக்கரண்டி, கல் உப்பு அல்லது இந்துப்பு பொடி - ½ தேக்கரண்டி நீரில் கொதிக்க வைத்து காலை, மாலை மற்றும் இரவு அருந்தவும்.
- ❖ **குழந்தைகளுக்கு ஏற்படின் ¼ தேக்கரண்டி ஜாதிக்காய்ப்பொடியை தாய்ப்பால் அல்லது பசும்பாலில் கொடுக்கவும்.**

ஓமம்

ஜாதிக்காய்

9. முகத்தில் மங்கு மறைய

மருத்துவம்

சந்தனத்துடன் ஜாதிக்காயை பன்னீரில் அல்லது தேனில் குழைத்து முகத்தில் 30 நிமிடங்கள் வரை தினமும் பூசி வர மங்கு மறைந்து முகம் பொலிவு பெறும்.

சந்தனம்

ஜாதிக்காய்

10. நெஞ்செரிச்சல் நீங்க	
உணவுமுறை	❖ அமிலத்தன்மை அதிகமான உணவுகளை தவிர்க்கவும். முக்கியமாக டீ, காஃபி தவிர்க்கவும். பதிலாக சுக்கு கசாயம் அருந்தவும்.
	❖ மணத்தக்காளி அல்லது அகத்திக்கீரை வாரத்திற்கு மூன்று நாள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும். மணத்தக்காளி அகத்திக்கீரை
மருத்துவம்	❖ ஓமம், பெருங்காயம், இந்துப்பு, சோம்பு நீரில் கொதிக்க வைத்து உணவிற்குப் பின் எடுத்துக் கொள்ளவும்.
	❖ மாலையில் அதிமதுரப்பொடி 1 தேக்கரண்டி வெந்நீரில் கலந்து அருந்தவும். அதிமதுரம்

11. நகச்சுற்றி நீங்க	
மருத்துவம்	இரவில் மருதாணி இலையுடன் சிறிது சுண்ணாம்பு கலந்து நகச்சுற்றி மீது இட்டு வர குணமடையும். மருதாணி

12. மூக்கடைப்பு, மூக்கில் நீர் வடிதல்	
மருத்துவம்	இரண்டு வெற்றிலை, ஒரு துண்டு சுக்குடன் ஒரு தேக்கரண்டி மிளகுத்தூள் சேர்த்து காய்ச்சி வடிகட்டி இளஞ்சூட்டில் மிளகுத்தூளோடு குடிக்கவும்.பின்பு மஞ்சளை நெருப்பில் சுட்டு வரும் புகையை உள்ளிழுக்கவும். வெற்றிலை சுக்கு மிளகு மஞ்சள்

13. மூச்சுத்திணறல், ஆஸ்த்மா நீங்க

மருத்துவம்

❖ 250 மி.லி நீரில் புதினா - 1 கைப்பிடி அளவு, செம்பருத்தி பூ - 3, திப்பிலி - 2 அல்லது 3, சுக்கு - 2, மிளகுத்தூள் - ½ தேக்கரண்டி இட்டு 100 மி.லி ஆகும் வரை காய்ச்சி காலை மற்றும் மாலை அருந்தவும்.

புதினா



செம்பருத்தி



திப்பிலி



❖ தூதுவளைப் பொடி - 1 தேக்கரண்டி, முசுமுசுக்கைப்பொடி - 1 தேக்கரண்டி, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலியுடன் நீரில் கொதிக்க வைத்தும் அருந்தலாம்.

தூதுவளை



முசுமுசுக்கை



சுக்கு



மிளகு



14. டான்சில்ஸ் பிரச்சனைக்கு

மருத்துவம்

❖ பூண்டை அரைத்து தேன் கலந்து மேல் பூச்சாக டான்சில் இருக்கும் இடத்தில் ஒவ்வொரு 3 மணி நேரத்திற்கும் தடவி வரவும்.

பூண்டு



❖ .தேங்காய் துருவலுடன் பூண்டு, பனங்கற்கண்டு சேர்த்து ஒரு நாளுக்கு மூன்று வேளை எடுத்துக் கொள்ளவும்



தேங்காய்

15. தலை வலி, ஒற்றை தலைவலி நீங்க	
மருத்துவம்	சுக்கை தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி எலுமிச்சை சாறு மற்றும் பனங்கற்கண்டு அல்லது கருப்பட்டி கலந்து அருந்தவும். **(குறிப்பு - ஒற்றை தலைவலியெனில் குடல் சுத்தி செய்த பின் 1 மணி நேரம் கழிந்த பின் சுக்கு கசாயம் எடுத்துக் கொள்வது உகந்தது.)** அதன் பின், மஞ்சள் - 1 கரண்டி, சுண்ணாம்பு - ¼ தேக்கரண்டி கலந்து நெற்றிப் பகுதியில் பற்று இட்டு உறங்கவும். சுக்கு  மஞ்சள் 

16. முகப்பரு நீங்க	
மருத்துவம்	❖ சந்தனம், ஜாதிக்காய் தண்ணீரில் குழைத்து முகத்தில் பூசி வரவும். சந்தனம்  ஜாதிக்காய் 
	❖ திருநீற்றுப்பச்சிலை எண்ணெய் ஒரு அரை மணி நேரம் முகத்தில் தடவலாம். திருநீற்றுப்பச்சிலை 

17. குடல் புழு நீங்க	
மருத்துவம்	❖ காலையில் மூன்று அல்லது நான்கு சுண்டை வற்றல் உண்ணவும்.  சுண்டை வற்றல்
	❖ வாய்விடங்கம் லேசாக வறுத்து பொடி செய்து காலை மற்றும் இரவில் 1 தேக்கரண்டி வெந்நீரில் கலந்து மூன்று நாட்கள் அருந்தி வரவும். வாய்விடங்கம் 

18. பொடுகுத் தொல்லை நீங்க		
மருத்துவம்	❖ தேங்காய் எண்ணெய்க்கு பதிலாக பொடுதலை தைலம் பயன்படுத்தலாம்.	பொடுதலை
	❖ சிறிய வெங்காயச்சாறுடன் முட்டையின் வெள்ளைக் கரு சேர்த்து தலையில் தேய்த்து 30 நிமிடங்கள் கழித்து சீயக்காய் அல்லது அரைப்புத்தூள் இட்டு வாரத்திற்கு 3 முறை குளித்து வரலாம்	சிறிய வெங்காயம்
	❖ கொய்யா இலைச்சாறுடன் சிறிது வசம்புத்தூள் கலந்து தலையில் தேய்த்து 30 நிமிடங்கள் கழித்து குளித்து வரலாம்	கொய்யா இலை
	❖ அருகம்புல் சாறுடன் நல்லெண்ணெய் கலந்து தலையில் தேய்த்து 30 நிமிடங்கள் கழித்து சீயக்காய் அல்லது அரைப்புத்தூள் இட்டும் குளித்து வரலாம்.	அருகம்புல்

19. முகத்தில் மரு மறைய		
மருத்துவம்	❖ அம்மன்பச்சரிசியை உடைக்க, அதிலிருந்து வரும் பாலை தடவி வரவும்.	அம்மன்பச்சரிசி
	❖ அரிசித்திப்பிலியை பொடி செய்து தேனில் கலந்து 4 அல்லது 5 நாட்கள் தடவி வர மரு மறைந்து விடும்.	அரிசித்திப்பிலி

20. கூந்தல் தொடர்பான பிரச்சனைகள் நீங்க

மருத்துவம்

1 லி. சுத்தமான செக்கு தேங்கெண்ணெயில் வெட்டி வேர், கருஞ்சீரகம், நெல்லி வற்றல் ,செம்பருத்தி பூ 3 அல்லது 4, வெள்ளை கரிசலாங்கண்ணி - 30 கி., மருதாணி இலை - 30 கி., கறிவேப்பிலை - 30 கி. சாறு எடுத்து கலந்து காய்ச்சி கருப்பு நிறத்தில் தைலம் பதம் வந்ததும் வடிகட்டி பயன்படுத்தவும். தயாரிக்க முடியாதவர்கள் நீலிபிருங்காதி தைலம் அல்லது கரிசலாங்கண்ணி தைலம் வாங்கி பயன்படுத்தலாம்.

வெட்டி வேர்



கருஞ்சீரகம்



நெல்லி வற்றல்



செம்பருத்தி



மருதாணி



வெள்ளை கரிசலாங்கண்ணி



கறிவேப்பிலை



21. குடல் இறக்கம்

மருத்துவம்

- முட்டை வெள்ளைக் கரு அல்லது வெண்ணெயுடன் கலச்சிக்காய்ப்பொடி ஒரு தேக்கரண்டி கலந்து காலை வெறும் வயிற்றில் உண்ணவும்

கலச்சிக்காய்



- இரவில் ½ அல்லது 1 தேக்கரண்டி கடுக்காய்ப்பொடியுடன் தேன் கலந்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

கடுக்காய்



- மதியம் கீரைச் சார்ந்த உணவுகள் உண்ணவும்

22. வாயு மற்றும் புளித்த ஏப்பம்	
தவிர்க்க	டீ , காஃபி, வெள்ளைச் சர்க்கரை , தோசை மற்றும் புளிச் சார்ந்த உணவுகள்.
மருத்துவம்	❖ காலை, மாலை மற்றும் இரவு உணவுக்கு பின் ஓமம் - 1 தேக்கரண்டி, பெருங்காயம்- ¼ தேக்கரண்டி சிறிது இந்துப்பு, கொதிக்க வைத்து உணவிற்குப் பின் எடுத்துக் கொள்ளவும். ஓமம்
	❖ காலை, மாலை மற்றும் இரவு உணவுக்கு பின் அஸ்டசூரணம் ஒரு தேக்கரண்டி வெந்நீரில் கலந்து எடுத்துக் கொள்ளலாம். அல்லது அஸ்டசூரணம் ஒரு தேக்கரண்டியுடன் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து மதிய சாப்பாட்டுடன் உண்டால் வாயுத்தொல்லை நீங்கி பயன்பெறலாம்.

23. கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கான உணவுமுறை	
உணவுமுறை	❖ கீரைச்சார்ந்த உணவுகள் (முருங்கை, பொன்னாங்கண்ணி, கரிசலாங்கண்ணி) உட்கொள்ளவும் முருங்கை பொன்னாங்கண்ணி கரிசலாங்கண்ணி
	❖ காலை மற்றும் மாலையில் பாலில் குங்குமப்பூ, பனங்கற்கண்டு கலந்து அருந்தவும். குங்குமப்பூ
மருத்துவம்	❖ மாதுளங்காய் ரசாயனம் காலை மற்றும் மாலை உணவிற்குப் பின் ஒரு தேக்கரண்டி அருந்தவும்.
	❖ இரவு தூங்கும் முன் ரோஜா குல்கந்து பாலில் அல்லது வெந்நீரில் ஒரு தேக்கரண்டி கலந்து அருந்தவும். ரோஜா குல்கந்து

24. மூட்டு வலி, இடுப்பு வலி	
உணவுமுறை	❖ முருங்கைக்கீரை சூப் (வாரம் 3 முறை) ❖ பவளமல்லி இலைக் கசாயம் ❖ உளுத்தங்கஞ்சி அல்லது உளுந்தங்களி
மருத்துவம்	வாதசஞ்சீவி தைலம் அல்லது வாதகேசரி தைலம் அல்லது உளுந்து தைலத்தை சூடாக்கி இரண்டு அல்லது மூன்று கற்பூரத்தைக் குழைத்து தேய்த்து வர இடுப்பு வலி நீங்கும்.

25. கொழுப்புக்கட்டி நீங்க	
மருத்துவம்	❖ இரவு உறங்கும் முன் நொச்சியத்தைலம் கொழுப்புக்கட்டி இருக்கும் இடத்தில் தடவி வரவும். **நொச்சி இலை**
	❖ விளக்கெண்ணெயுடன் சுண்ணாம்பு, மஞ்சள் கலந்து கொழுப்புக்கட்டி இருக்கும் இடத்தில் தடவி வரவும். **மஞ்சள்**
	❖ நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் மைசாச்சியுடன் முட்டை வெள்ளைக்கரு கலந்து கொழுப்புக்கட்டிக்கு மேல்பூச்சாக பயன்படுத்தவும்.

26. ஹீமோகுளோபின் அதிகரிக்க	
உணவுமுறை	❖ பத்து பேரிச்சம்பழங்களை முதல் நாள் இரவில் ஊற வைத்து காலையில் அந்நீரை அருந்தவும். ஊற வைத்த பேரிச்சம்பழங்களை நீர் சேர்த்து அரைத்து தேன் கலந்து அருந்தி வரவும். ❖ மாதுளம்பழம் எடுத்துக்கொள்ளவும். ❖ வாரம் 2 அல்லது 3 முறை முருங்கைக்கீரை சூப் அருந்தவும். ❖ இரவு உறங்கும் முன் 10 அல்லது 15 கருப்பு உலர் திராட்சை எடுத்துக்கொள்ளவும். **பேரிச்சம்பழம்** **மாதுளை** **முருங்கை** **உலர் திராட்சை**

27. சொரியாசிஸ் நோய்	
உணவுமுறை	❖ அசைவ உணவு முற்றிலும் தவிர்க்கவும். ❖ வாரம் 3 முறை பிரண்டைத் துவையல் உணவில் சேர்ப்பது மிக நன்று. ❖ டீ, காஃபி, சர்க்கரை, புளி, கத்தரிக்காய், பூசணிக்காய் மற்றும் பாகற்காய் தவிர்க்கவும்.
மருத்துவம்	❖ காலை மற்றும் மாலையில் பறங்கிப்பட்டை சூரணம் அரைத்தேக்கரண்டி, சிவனார் வேம்பு சூரணம் அரைத்தேக்கரண்டி வெந்நீரில் கலந்து உட்கொள்ளவும். (**குடல் சுத்தி செய்த பின் இதனை உட்கொண்டால் நல்ல பயன் தரும்**) ❖ இரவு தூங்கும் முன் நிலவாகை சூரணம் ஒரு தேக்கரண்டி வெந்நீரில் கலந்து அருந்தவும். ❖ வெப்பாலைத் தைலம் மேல்பூச்சாக தடவி வரலாம்.

28. ஹைப்போதைராய்டு & ஹைப்பர்தைராய்டு	
உணவு முறை	❖ ஹைப்போதைராய்டு - உணவில் அயோடைஸ்டு உப்பு எடுத்துக் கொள்ளவும். ❖ ஹைப்பர்தைராய்டு - உணவில் இந்துப்பு எடுத்துக் கொள்ளவும். ❖ மதிய உணவில் கரிசலாங்கண்ணி, மணத்தக்காளி கீரை சேர்க்கவும். ❖ முருங்கைக் கீரை சூப்
தவிர்க்க	டீ, காஃபி, சர்க்கரை
மருத்துவம்	காலை மற்றும் மாலை உணவுக்கு பின் கஞ்சனாராகுக்லு மாத்திரை ஒன்று எடுத்துக் கொள்ளவும்.
	காலை மற்றும் மாலை பசும்பாலில் அஸ்வகந்த சூரணம் - 1 தேக்கரண்டி, பனைவெல்லத்துடன் அருந்தவும்.

29. காய்ச்சல் (டெங்கு, சிக்குன்குனியா)	
மருத்துவம்	நிலவேம்புக் கசாயம் - 1 கரண்டி, பர்படாகம் - ½ தேக்கரண்டி, திப்பிலி - 2 அல்லது 3, சுக்கு - 1 துண்டு, விஷ்ணுகிராந்தை - ½ தேக்கரண்டி, மிளகுத்தூள் - ½ தேக்கரண்டி, பூண்டு - 2 பல் இவற்றை 250மிலி நீரில் இட்டு 100 மிலி ஆகும் வரை கொதிக்க வைத்து காலை மற்றும் மாலையில் அருந்திவரவும். **நிலவேம்பு** **பர்படாகம்** **திப்பிலி** **விஷ்ணுகிராந்தை**

30. சிறுநீரகம் செயலிழப்பு, கால் வீக்கம் , NEPHROSIS SYNDROME	
உணவுமுறை	❖ முடக்கத்தான், மூக்கிரட்டை, கரிசலாங்கண்ணி,பொன்னாங்கண்ணி கீரைகளை சேர்த்துக் கொள்ளவும். முடக்கத்தான் மூக்கிரட்டை கரிசலாங்கண்ணி பொன்னாங்கண்ணி
	❖ அசைவ உணவு தவிர்க்கவும். ❖ டீ, காஃபி, அயோடைஸ்டு உப்பு, இளநீர், வாழைத்தண்டு தவிர்க்கவும் ❖ உணவில் இந்துப்பு பயன்படுத்தவும்
மருந்துவம்	❖ பூனை மீசை மூலிகை - 1 கைப்பிடி , மூக்கிரட்டைக்கீரை - 1 கைப்பிடி, சிறிது கருஞ்சீரகத்துடன் 250மிலி நீரில் இட்டு 100மிலி ஆகும் வரை கொதிக்க வைத்து காலை வெறும் வயிற்றில் மற்றும் மாலையில் அருந்திவரவும் பூனை மீசை மூலிகை
	❖ இரவில் அருகம்புல் 1 கைப்பிடி, தர்ப்பைபுல் 1 கைப்பிடி கசாயம் செய்து அருந்தி வரவும். தர்ப்பைபுல்

31. இருமல் நீங்க	
மருத்துவம்	வறட்டு இருமல் நீங்க அதிமதுரப்பொடியில் சிறிது மிளகுத்தூள் தேன் கலந்து உட்கொள்ளவும். அதிமதுரம்
	சளி இருமல் நீங்க ஏலாதிசூரணம் 1 தேக்கரண்டி வெந்நீரில் எடுத்துக்கொள்ளவும்.

32. உடல் எடை அதிகரிக்க	
உணவுமுறை	❖ வாழைப்பழம், உருளைக் கிழங்கு உண்ணலாம்.
	❖ வாரம் இருமுறை முளைக் கட்டிய எள் உணவில் சேர்க்கவும் அல்லது எள் சூப் அருந்தி வரலாம். எள்
மருத்துவம்	❖ வெண்பூசணி லேகியம் ½ தேக்கரண்டி, பசுநெய் ½ தேக்கரண்டியில் கலந்து காலை, மாலை மற்றும் இரவில் உண்டு வரவும் வெண்பூசணி

33. உடல் எடை குறைய	
உணவுமுறை	❖ இரவில் அரிசி உணவு தவிர்க்கவும். ❖ 2 அல்லது 3 முறை எலுமிச்சை சாறு அருந்தலாம்.
	குடம்புளி ❖ ரசத்தில் புளிக்கு பதிலாக குடம்புளி பயன்படுத்தவும்.
	❖ வாரம் இருமுறை கொள்ளு சூப் எடுத்துக் கொள்ளவும். கொள்ளு
மருத்துவம்	❖ காலை வெறும் வயிற்றில் அருகம்புல் சாறு தேன் கலந்து அருந்தவும். ❖ எலுமிச்சை சாறுடன் மஞ்சள் தூள், தேன் கலந்து அருந்தலாம்.
	❖ ஆலிவிதை வறுத்து பொடி செய்து, 1 கரண்டி பொடியை மோர் அல்லது வெந்நீரில் கலந்து இரவில் அருந்தி வரவும் ஆலிவிதை

34. மஞ்சள்காமாலை	
உணவு முறை	உப்பில்லா கஞ்சி
தவிர்க்க	டீ, காஃபி, உப்பு, அசைவ உணவுகள், எண்ணெய், புளி
மருத்துவம்	கீழாநெல்லி அல்லது மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி சாறு அரை டம்ளர் எடுத்து பசுமோர் அரை டம்ளர் கலந்து முறையே காலை வெறும் வயிற்றில், 12 மணியளவில், மாலை 4 மணியளவில் மற்றும் இரவு தூங்கும் முன் அருந்தவும். கீழாநெல்லி மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி

35. மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் நீங்க	
உணவுமுறை	❖ மதியம் கீரை உணவுகள் உண்ணவும். ❖ சோற்றுக்கற்றாழை எடுத்துக் கொள்ளவும் சோற்றுக்கற்றாழை
மருத்துவம்	❖ காலையில் அசோகப்பட்டை 1 கரண்டி வெந்நீரில் கலந்து அருந்தி வரவும். அசோகப்பட்டை

36. கர்ப்பப்பை நீர்க்கட்டிகள் (PCOD), மாதவிடாய் பிரச்சனைகள், TUBULAR BLOCK, BULKY UTERUS	
மருத்துவம்	கலச்சிக்காய் பொடியுடன் சிறிது மிளகு தூள் மற்றும் தேன் சேர்த்து காலை மற்றும் மாலை 48 நாட்கள் எடுத்து வரவும். விரைவில் குணமடையும். அறுவை சிகிச்சை தேவையில்லை. கலச்சிக்காய்

37. எலும்பு தேய்மானப்பிரச்சனைகள் நீங்க	
உணவு முறை	❖ சர்க்கரைக்கு பதிலாக பனைவெல்லம் பயன்படுத்தவும் ❖ உளுந்தங்கஞ்சி, உளுந்தங்களி, மரவள்ளிக் கிழங்கு எடுத்துக் கொள்ளவும். ❖ காலை உணவில் உளுந்து பயன்படுத்தவும்.
	❖ முருங்கைக்கீரை சூப் அருந்தவும் — முருங்கை
	❖ பிரண்டைத் துவையல் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும். — பிரண்டை
மருத்துவம்	காலை மற்றும் இரவில் பசும்பாலில் அஸ்வகந்த சூரணம் 1 கரண்டி கலந்து அருந்தி வரவும்.

38. உள் மூலம், வெளி மூலம், ரத்த மூலம்	
உணவு முறை	❖ சுடுசோற்றில் நெய்யில் வதக்கிய சிறிய வெங்காயம் சேர்த்து உண்ணவும். ❖ கருணைக்கிழங்கு சாம்பார் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
மருத்துவம்	❖ 100 மிலி விளக்கெண்ணெயுடன் 6 அல்லது 7 தேக்கரண்டி குப்பைமேனி சாறு சேர்த்து காய்ச்சி தைலப் பதம் வந்ததும் வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும்.இத்தைலத்தை பசும்பாலில் அரை தேக்கரண்டி சேர்த்து காலை, மதியம், இரவு உணவுக்குப் பின் கொடுக்கவும்.விரைவில் குணமடையும். அறுவை சிகிச்சை தேவையில்லை. — குப்பைமேனி
	❖ காலையில் வெறும் வெறும் வயிற்றில் துத்தி இலையுடன் வெங்காய்ச்சாறு கலந்து எடுத்துக் கொள்ளவும். ❖ துத்தித் தைலம் வெளி மூலத்தின் மேல்பூச்சாக இரவு தூங்கும் முன் உபயோகிக்கவும். — துத்தி

39. முடக்கு வாதம்	
உணவுமுறை	❖ பாலில் குங்குமப்பூ கலந்து அருந்தவும். குங்குமப்பூ
	❖ முடக்கத்தான் கீரை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
	❖ அன்னாசி பழம் எடுத்துக் கொள்ளவும்.
	❖ காலை, மாலை சுக்கு கசாயம் சுக்கு
மருத்துவம்	ஒரு கைப்பிடி பவளமல்லி இலை, பூண்டு, சுக்கு, மிளகு இவற்றை தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி, இதனை காலை வெறும் வயிற்றில் 48 நாட்கள் எடுக்கவும்.கை, கால், இடுப்பு வலிகளுக்கும் நல்ல பயன் தரும். பவளமல்லி

40. சிறுநீர்ப்பாதைத்தொற்று	
மருத்துவம்	தினமும் காலையில் ஒரு தேக்கரண்டி நெருஞ்சில் பொடியை வெந்நீரில் கலந்து எடுத்து வரவும்.

41. வெள்ளைப்படுதல்	
மருத்துவம்	அருகம்புல் சாறுடன் தேன் கலந்து பருக ஒரே நாளில் குணமடையும். அருகம்புல்

42. இரவில் தூக்கமின்மை	
மருத்துவம்	❖ ஒரு தேக்கரண்டி ஜாதிக்காய் பொடியை பால் அல்லது வெந்நீரில் கலந்து அருந்தவும். பகல் தூக்கம் தவிர்க்கவும் ஜாதிக்காய்

43. காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களின் நச்சுத்தன்மை நீக்க	
மருத்துவம்	20கி புளியை நீரில் ஊற வைத்து, அந்நீரில் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை 15 நிமிடங்கள் இட்டு அதன் பிறகு எடுத்துக் கொள்வதால், அதிலுள்ள நச்சுத்தன்மை நீங்கப்பெறுகிறது. புளி

44. பற்கூச்சம்,ஈறுகளில் இரத்தக் கசிவு	
மருத்துவம்	வேப்பம்பட்டை பொடி 1 பங்கு, கருவேலம்பட்டை பொடி 1 பங்கு, கடுக்காய் பொடி 1 பங்கு, இந்துப்பு ½ பங்கு, பச்சை கற்பூரம் 5 அல்லது 6 சேர்த்து பொடி செய்து பற்பொடியாக பயன்படுத்தவும். வேப்பம்பட்டை கருவேலம்பட்டை கடுக்காய் இந்துப்பு

45. யானைக்கால் நோய்	
உணவுமுறை	❖ உணவில் வல்லாரைக் கீரை சேர்க்கவும்.
மருத்துவம்	❖ புற்று மண் , களிமண் (கல் நீக்கி) அரைத்து வெயிலில் காய வைத்து வெள்ளைத்துணியில் சலிக்கவும்.இம்மாதிரி மூன்று முறை செய்யவும்.இதனுடன் நாட்டுக்கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கரு, பிரண்டை, புளி, மஞ்சள் தூள் கலந்து அரை மணி நேரம் வெயிலில் காய வைக்கவும்.இதனை வெரிகொஸ் வெயினில் தொடர்ந்து 1 வாரம் மேல்பூச்சாக பயன்படுத்தவும். ❖ வெள்ளைக்கக்கட்டான் எனும் வெள்ளை சங்கு பூவின் சம்மூலம் பொடி ½ தேக்கரண்டி, வல்லாரைப் பொடி ½ தேக்கரண்டி, மஞ்சள் தூள் ¼ தேக்கரண்டி காலை, மதியம், இரவு உணவுக்குப் பின் 1 டம்ளர் வெந்நீரில் எடுத்து வரவும் ❖ மேல்பூச்சாக இதன் தைலத்தை தயாரித்து பயன்படுத்தவும்.

46. அல்சர்		
உணவுமுறை	❖ தேங்காய்ப் பால் அடிக்கடி எடுத்துக் கொள்ளவும்.	தேங்காய்
	❖ மணத்தக்காளி, அகத்தி கீரைகள் உணவாகவோ, சூப்பாகவோ உட்கொள்ளவும்.	மணத்தக்காளி அகத்தி
தவிர்க்க	டீ, காஃபி, குளிர்ந்த நீர், ஐஸ்கிரீம், குளிர்பானங்கள், அதிக உப்பு, புளிப்பு, காரம்	
மருத்துவம்	**காலை**	மணத்தக்காளி சூப்புடன் தேங்காய்ப்பால் கலந்து பருகவும்.
	மாலை	அதிமதுர சூரணம் ஒரு தேக்கரண்டி வெந்நீரில் கலந்து அருந்தவும்.
	இரவு தூங்கும் முன்	திரிபலா சூரணம் ஒரு தேக்கரண்டி வெந்நீரில் கலந்து அருந்தவும்.
	மாங்கொட்டையின் பருப்பைப் பொடி செய்து மணத்தக்காளிச் சாறுடன் உருண்டையாக்கி, அதை காலை, மாலை மற்றும் இரவு உணவுக்குப் பின் எடுத்துக் கொள்ளவும்.	

47. மூளைத்திறன் மற்றும் ஞாபகசக்தி வளர		
உணவுமுறை	❖ வாரம் மூன்று முறை வல்லாரைக் கீரை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.	வல்லாரை
மருத்துவம்	❖ பசும்பாலில் வல்லாரைப்பொடி - ½ தேக்கரண்டி, வசம்புப்பொடி - ¼ தேக்கரண்டி பனங்கற்கண்டுடன் கலந்து காலை மற்றும் மாலையில் அருந்தி வரவும்.	வசம்பு
	❖ இரவில் சங்குபுஷ்பி மாத்திரை ஒன்று எடுத்துக் கொள்ளவும்.	

48. இதய அடைப்பு மற்றும் வால்வு சுருக்கம் நீங்க	
உணவுமுறை	❖ உணவில் செக்கில் ஆட்டிய நல்லெண்ணெய் பயன்படுத்தவும்.
	❖ தேனில் ஊற வைத்த பேரிச்சம்பழம் எடுத்துக் கொள்ளவும். ❖ தினமும் 1 வேளை நாட்டுச் சுரைக்காய் சாறு பருகி வரவும். பேரிச்சம்பழம்
தவிர்க்க	அசைவ உணவு தவிர்க்கவும்
மருத்துவம்	❖ மருதம்பட்டை - 1 (சூரணம் எனில் 1 கரண்டி), செம்பருத்தி பூ - 3 பனங்கற்கண்டு நீரில் கொதிக்க வைத்து காலை மற்றும் மாலையில் அருந்தி வரவும். மருதம்பட்டை செம்பருத்தி பூ
	❖ இரவில் வெண்தாமரைப் பொடி ஒரு கரண்டி வெந்நீரில் கலந்து அருந்தவும். வெண்தாமரை

49. கால் ஆணி மற்றும் பித்த வெடிப்பு நீங்க		
மருத்துவம்	கால் ஆணி	நவச்சாரம் 1 கி, சுண்ணாம்பு 1 கி, மஞ்சள் 10 கி எடுத்து அரைத்த மருதாணி இலையுடன் கலந்து இரவு தூங்கும் முன் பூசி வரவும்.
		நவச்சாரம் மஞ்சள் மருதாணி
	பித்த வெடிப்பு	❖ காலை மற்றும் மாலையில் சுக்கு கசாயம் எடுத்துக் கொள்ளவும். சுக்கு
		❖ விளக்கெண்ணெயுடன் சுண்ணாம்பு, மஞ்சள் கலந்து இரவு தூங்கும் முன் பூசி வரவும்.

50. பித்தப்பை கல் நீங்க	
உணவுமுறை	❖ கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும் கரிசலாங்கண்ணி
	❖ வாரம் இருமுறை வாழைத்தண்டு கூட்டு அல்லது பொரியல் உண்ணவும்
	❖ வாரம் ஒருமுறை இளநீர் எடுத்துக் கொள்ளவும். இளநீர்
தவிர்க்க	டீ, காஃபி, நொறுக்குத் தீனி வகைகள்,கொழுப்பு சார்ந்த உணவுகள், துரித உணவுகள், பிஸ்கட் போன்றவை தவிர்க்கவும்.
மருத்துவம்	❖ காலை மற்றும் மாலையில் கீழாநெல்லிப்பொடி ஒரு கரண்டி வெந்நீரில் கலந்து அருந்தி வரவும். கீழாநெல்லி
	❖ இரவில் தூங்கும் முன் கடுக்காய்ப்பொடி அரைத்தேக்கரண்டி வெந்நீரில் கலந்து அருந்தவும். கடுக்காய்

51. குழந்தைகளின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க		
உணவுமுறை		❖ கீரை வகைகள் சேர்த்துக் கொள்ளவும். ❖ நெல்லிக்காய் அதிக அளவு எடுத்துக் கொள்ளவும்.
மருத்துவம்	காலை & மாலை	நாட்டு பசும்பால் அல்லது ஆட்டுப் பாலில் ½ தேக்கரண்டி அஸ்வகந்த சூரணம், பனங்கற்கண்டு சேர்த்து அருந்தவும்.
	இரவு	பூண்டு பால்

52. கிட்டப்பார்வை, தூரப்பார்வை, கண்புரை, பார்வை குறைபாடு	
உணவுமுறை	பொன்னாங்கண்ணி கீரை, கேரட், பப்பாளி எடுத்துக் கொள்ளவும். பொன்னாங்கண்ணி கேரட் பப்பாளி
மருத்துவம்	❖ முருங்கைப் பூவை நிழலில் காய வைத்து பொடி செய்து கொள்ளவும். காலை மற்றும் மாலை ஒரு கரண்டி முருங்கைப் பொடியை பசும்பாலில் பனங்கற்கண்டு கலந்து பருகவும். முருங்கைப் பூ
	❖ காலை மற்றும் இரவு தூங்கும் முன் நேத்திரபூண்டுத் தைலத்தை இரு சொட்டு வீதம் கண்ணில் விடவும். நேத்திரபூண்டு
	❖ ஐந்து அல்லது ஆறு நந்தியாவட்டை பூக்களை நீரில் ஊற வைத்து காலை அந்நீரினால் கண்களை கழுவவும். நந்தியாவட்டை
	❖ பஞ்சகல்ப குளியல் பொடி 1½ தேக்கரண்டி எடுத்து பசும்பாலில் காய்ச்சி, தலையில் தேய்த்து அரை மணி நேரம் குளித்து வரவும். (வாரம் இருமுறை)

53. உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பை குறைக்க (LDL)	
உணவுமுறை	❖ செக்கில் ஆட்டிய நல்லெண்ணெய் பயன்படுத்தவும். ❖ தேனில் ஊற வைத்த பேரிச்சம்பழங்கள் எடுத்துக் கொள்ளவும்.
மருத்துவம்	❖ முளைகட்டிய வெந்தயப் பொடி 1 தேக்கரண்டி வெந்நீரில் கலந்து காலை மற்றும் மாலை எடுத்துக் கொள்ளவும். ❖ இரவில் பூண்டு பால் அருந்தவும்.

54. தாய்ப்பால் சுரக்க		
உணவுமுறை	காலை	❖ உளுந்தங்களி அல்லது உளுந்தங்கஞ்சி ❖ வெந்தயக்களி அல்லது வெந்தயக்கஞ்சி
	மதியம்	முருங்கைக்கீரை, அகத்திக்கீரை உணவாக அல்லது சூப்பாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். முருங்கைக்கீரை அகத்திக்கீரை
மருத்துவம்	❖ காலை வெறும் வயிற்றில் அருகம்புல் சாறு தேன் கலந்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.	அருகம்புல் 
	❖ சௌபாக்யசுண்டி ஒரு தேக்கரண்டி காலை மற்றும் மாலை உணவிற்குப் பின் பசும்பாலில் அல்லது வெந்நீரில் கலந்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.	
	❖ இரவு தூங்கும் முன் பூண்டு பால் அருந்தவும்.	பூண்டு 

55. குளியல் பொடி	
மருத்துவம்	❖ கடலை மாவு, பாசிப்பயறு, கிச்சிலி கிழங்கு, ஆவாரம்பூ ஆகியவற்றை பொடி செய்து பயன்படுத்தலாம் ❖ கடலை மாவை அருகம்புல் சாறுடன் பயன்படுத்தலாம். ❖ நலங்கு மாவு பயன்படுத்தலாம்.

56. காதில் சீழ் வடிதல்	
மருத்துவம்	வேப்பெண்ணெயுடன் எட்டிக் கொட்டையைக் காய்ச்சி ஒன்று அல்லது இரண்டு சொட்டுகள் விடவும்.காதில் சீழ் வடிதல் நின்று விடவும்.

57. பேன் தொல்லை நீங்க	
மருத்துவம்	வேப்பெண்ணெயுடன் வசம்பு பொடி சேர்த்து அரை மணி நேரம் தலையில் தேய்த்து குளித்து வரவும்.

58. காசநோய் (T.B)	
உணவு முறை	❖ அசைவ உணவு முற்றிலும் தவிர்க்கவும் ❖ டீ, காஃபி, சர்க்கரை, புளி, அதிக உப்பு, காரம் தவிர்க்கவும்.
மருத்துவம்	❖ 200மிலி நீரில் சீந்தில் கொடி 1 கைப்பிடி, முசுமுசுக்கை 1 கைப்பிடி, 2 அல்லது 3 திப்பிலியுடன் 2 வெற்றிலை இட்டு, 100 மிலி ஆகும் வரை நன்றாக கொதிக்க விட்டு, இதனை காலை மற்றும் மாலையில் அருந்தி வரவும். சீந்தில் கொடி, முசுமுசுக்கை, திப்பிலி, வெற்றிலை ❖ இரவு ஓரிதழ் தாமரைப் பொடி ஒரு தேக்கரண்டி வெந்நீரில் கலந்து அருந்தவும். ஓரிதழ் தாமரை

59. வாய்ப்புண், நாக்குப் புண் நீங்க	
உணவு முறை	❖ மணத்தக்காளி கீரை எடுத்துக் கொள்ளவும் (வாரம் இருமுறை)
தவிர்க்க	❖ டீ, காஃபி, வெள்ளை சர்க்கரை, குளிர்பானங்கள்
மருத்துவம்	❖ காலை எழுந்ததும் நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காயெண்ணெயை பத்து நிமிடங்கள் வாயில் வைத்திருந்து கொப்பளித்து வரவும். ❖ பப்பாளிப் பாலை மருந்தாக தடவி வரவும். ❖ காலை, மதியம், இரவு உணவுக்குப் பின் அதிமதுரப்பொடி ½ தேக்கரண்டி தேனில் குழைத்து எடுக்கவும். ❖ மாசிக்காய் பொடி 1 தேக்கரண்டி வெந்நீரில் கலந்து இரவில் தூங்கும் முன் வாய் கொப்பளித்து வரவும். மாசிக்காய்

60. திக்கு வாய்	
மருத்துவம்	❖ பசும்பால் அல்லது வெந்நீரில் வல்லாரைப் பொடி ½ தேக்கரண்டி, வசம்புப் பொடி ¼ தேக்கரண்டி, பனங்கற்கண்டு ¼ தேக்கரண்டி கலந்து காலை மற்றும் மாலை அருந்தி வரவும்.
	❖ நெருப்பில் சுட்ட வசம்பை தூள் செய்து தேனில் குழைத்து தூங்கும் முன் நாவில் தடவி வரவும்.

61. கொழுப்பு படிந்த கல்லீரல் (Fatty Lever Problem)	
உணவு முறை	❖ டீ, காஃபி, வெள்ளை சர்க்கரை, நெய், வெண்ணெய், அசைவ உணவுகள் மற்றும் ஆல்கஹால் தவிர்க்கவும். ❖ மதிய உணவில் கரிசலாங்கண்ணி, பொன்னாங்கண்ணி கீரைகள் எடுத்துக் கொள்ளவும்.
மருத்துவம்	❖ கீழாநெல்லிப் பொடி அல்லது கரிசலாங்கண்ணி பொடி 1 தேக்கரண்டி வெந்நீரில் கலந்து எடுத்துக் கொள்ளவும். அல்லது கீழாநெல்லிச் சாறெனில் தேன் கலந்து உண்ணவும். கீழாநெல்லி  கரிசலாங்கண்ணி 
	❖ இரவில் திரிபலா சூரணம் 1 தேக்கரண்டி வெந்நீரில் கலந்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

62. உடல் உஷ்ணம் குறைய	
உணவு முறை	❖ காலை 11 மணியளவில் அல்லது மாலையில் கேழ்வரகு கஞ்சி ❖ மதிய உணவுக்குப் பின் காம்பு நீக்கிய வெற்றிலை சுண்ணாம்புடன் எடுத்துக் கொள்ளவும். ❖ மதிய மற்றும் இரவு உணவுக்குப் பின் மோர் அருந்தவும். ❖ மாலையில் இளநீர், சோற்றுக் கற்றாழை, பதனீர் அல்லது கரும்புச் சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும்.
மருத்துவம்	❖ பாதாம் பிசின் அல்லது சப்ஜா விதைகளை இரவில் ஊற வைத்து, காலை வெறும் வயிற்றில் எடுத்துக் கொள்ளவும்.  பாதாம் பிசின்  சப்ஜா விதை
	❖ இரவு தூங்குமுன் விளக்கெண்ணெயை தொப்புளில் தடவி வரவும். ❖ கால் கட்டை விரல்கள் இரண்டிலும் சிறிது சுண்ணாம்பு வைத்து விட்டு உறங்கவும்.
வாரம் ஒரு முறை நல்லெண்ணெய் குளியல்	

63. தேமல் மறைய	
மருத்துவம்	❖ வெற்றிலை, பூண்டுடன் மையாக அரைத்து தேமலில் அரை மணி நேரம் பூசி வரவும்.
	❖ காலை மற்றும் மாலை சூரியஒளியில் படுமாறு நடை பயிற்சி மேற்கொள்ளவும்.

64. சின்னம்மை, பெரியம்மை நோய்	
உணவு முறை	❖ உப்பில்லா கஞ்சி உட்கொள்ளவும். ❖ மதியம் அல்லது மாலையில் இளநீர், பதனீர் அல்லது திராட்சை எடுத்துக் கொள்ளவும். ❖ பேயன் வாழைப்பழம் சிறந்த உணவு.
மருத்துவம்	❖ காலை வெறும் வயிற்றில் 5 அல்லது 6 வேப்பிலைச் சாறுடன் மிளகுத் தூள் சேர்த்து அருந்தவும். வேப்பிலை
	❖ இரவு தூங்குமுன் குங்குமப்பூவும், துளசியிலையும் அரைத்து உருண்டையாக்கி உண்ணவும். குங்குமப்பூ துளசி
❖ **வேப்பிலைகளை படுக்கை மீது இடவும்.** ❖ **வேப்பிலை, மஞ்சள் மற்றும் சிவப்பு சந்தனம் அரைத்து மேல்பூச்சாக உபயோகிக்கவும்.**	

65. இரத்த கட்டு, வீக்கம்	
மருத்துவம்	❖ முதலில் இரத்தக்கட்டு உள்ள இடத்தில் பனிக்கட்டி ஒற்றடம் கொடுக்கவும்..
	❖ இரத்தபவளம் பொடி செய்து முட்டையின் வெள்ளைக் கருவுடன் கலந்து மேல்பூச்சாக பூசவும். (அல்லது) ❖ கரியபோளம் பொடியை முட்டையின் வெள்ளைக் கருவுடன் கலந்து மேல்பூச்சாக பூசவும்.

66. குதிகால் வலி நீங்க	
❖ சரியான உடல் எடையை பராமரிக்கவும். (**பக்க எண்** - 16) ❖ மிருதுவான மற்றும் இலேசான காலணிகளை அணியவும்.	
மருத்துவம்	❖ எருக்கன் இலைகளை நல்லெண்ணெயில் காய்ச்சி மேல்பூச்சாக பூசவும். ❖ சகஸ்ரதி அல்லது கற்பூராதி தைலத்தை சூடாக்கி 2 கற்பூரம் சேர்த்து பூசி வரவும்.

67. நாக்கில் சுவையின்மை நீங்க		
மருத்துவம்	❖ உணவிற்குப் பின் அஸ்டசூரணம் ½ தேக்கரண்டி வெந்நீரில் கலந்து அருந்தவும். ❖ இரவு தூங்குமுன் 1 தேக்கரண்டி தேன் நாவில் தடவி வரவும்.	**தேன்**

68. ஆண்மை, நரம்பு தளர்ச்சி பிரச்சனைகள் நீங்க	
உணவுமுறை	❖ உணவில் முருங்கைக் கீரைச் சேர்க்கவும்.
தவிர்க்க வேண்டியவை	டீ, காஃபி, சர்க்கரை, அசைவ உணவுகள் மற்றும் மதுபானம்
மருத்துவம்	காலை, மாலை மற்றும் இரவில் பசும்பாலில் அஸ்வகந்த சூரணம் - ½ தேக்கரண்டி, ஓரிதழ் தாமரைப் பொடி - ½ தேக்கரண்டி, சிறிது பனைவெல்லத்துடன் கலந்து அருந்தவும்.

69. ஹெப்படைட்டிஸ் B பிரச்சனைகள் நீங்க	
உணவுமுறை	❖ உணவில் கரிசலாங்கண்ணி,பொன்னாங்கண்ணி, மணத்தக்காளிக் கீரைகளை சேர்த்துக் கொள்ளவும். புளி சிறிதளவே பயன்படுத்தவும்.
தவிர்க்க வேண்டியவை	டீ, காஃபி, சர்க்கரை, அசைவ உணவுகள் மற்றும் மதுபானம்
மருத்துவம்	❖ 200 மிலி நீரில், கீழாநெல்லிப்பொடி 1 தேக்கரண்டி, கரிசலாங்கண்ணிப்பொடி ½ தேக்கரண்டி, மிளகுத்தூள் ½ தேக்கரண்டி, சுக்கு - 1, பூண்டு - 2 அல்லது 3 சேர்த்து 100மிலி ஆகும் வரை கொதிக்க வைத்து அருந்தி வரவும்.
	❖ இரவில் திரிபலா சூரணம் ½ தேக்கரண்டி வெந்நீரில் கலந்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

70. வெந்நோய் நீங்க	
தவிர்க்க	டீ, காஃபி, அசைவ உணவுகள் மற்றும் கத்தரிக்காய்
மருத்துவம்	❖ கண்டங்கத்தரி வற்றலை நல்லெண்ணெயில் காய்ச்சி அதனை மேல்பூச்சாக பயன்படுத்தவும். ❖ கார்போக அரிசியை 6 மணி நேரம் எலுமிச்சை சாறில் ஊற வைத்து, பின்பு சிறிது வறுத்து, பொடி செய்து, சிறிதளவு மஞ்சள் தூளுடன் சேர்த்து காலை மாலை எடுத்து வரவும்.
	❖ இரவில் வெள்ளெருகு சூரணம் ½ தேக்கரண்டி வெந்நீரில் கலந்து எடுத்துக்கொள்ளவும்.

71. முகத்தில் எண்ணெய்ப்பசை நீங்க	
மருத்துவம்	❖ முல்தானிமட்டியை பாலில் குழைத்து அரைமணி நேரம் முகத்தில் தடவி வரவும்.

72. இரத்த வாந்தி நிற்க	
மருத்துவம்	❖ அம்மன்பச்சரிசி அல்லது கீழாநெல்லி அல்லது இம்பூரல் ஏதேனும் ஒன்றின் சாற்றுடன் மோர் கலந்து குடிக்க இரத்த வாந்தி நிற்கும்.

73. பாம்புக் கடி மற்றும் வெறிநாய்க் கடி (RABIS) விஷ முறிவிற்கு	
மருத்துவம்	❖ ஈஸ்வரமூலி பெருமருந்து மூலிகையை எடுத்து சிறிது மிளகு சேர்த்து அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு தொடர்ந்து 3 நாட்கள் காலை, மதியம், இரவு உணவுக்குப் பின் எடுத்து வரவும் ❖ மேல்பூச்சாக குப்பைமேனி இலையுடன் மஞ்சள் சேர்த்து பயன்படுத்தவும். (குறிப்பு : ஈஸ்வரமூலி வேரும் அனைத்து பாம்பு விஷத்தை முறிக்கும் ஆற்றல் உடையது .

74. கண்கட்டி கரைய	
மருத்துவம்	❖ நாமக்கட்டியை நீரில் குழைத்து மேல்பூச்சாக பயன்படுத்தவும்.

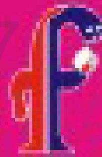
75. பக்கவாதம் , BRAIN TUMOUR	
மருத்துவம்	❖ மருதம்பட்டை - 2 அல்லது 3, பூண்டு - 8 பல், எலுமிச்சைச் சாறு - 6 பழம், ஆப்பிள் வினிகர் - 200 மி.லி, தேன் - 200 மி.லி. மருதம்பட்டையை நீரில் போட்டு நன்கு காய்ச்சி வடிகட்டி ஆறிய பின் அதில் பூண்டுச்சாறு, எலுமிச்சைச் சாறு, ஆப்பிள் வினிகர், தேன் கலந்து தயாரித்துக் கொள்ளவும். காலை வெறும் வயிற்றில் 1 டம்ளர் வெதுவெதுப்பான நீரில் 1 கரண்டி கலந்து அருந்தவும். காலை, மதியம், இரவு உணவுக்குப் பின் 15 நிமிடம் கழித்தும் அருந்தவும்.

76. குடிப்பழக்கம் நீங்க	
மருத்துவம்	❖ 250 மி.லி. நீரில், கருப்பு உலர்திராட்சை 15 கி, சீந்தில் பொடி 1 தேக்கரண்டி, சிறிது கருப்பட்டியை 100 மி.லி. ஆகும் வரை கொதிக்க வைக்கவும். காலை வெறும் வயிற்றில் அருந்தி வரவும்.

77. பெண்கள் முகத்திலுள்ள தேவையற்ற முடி மறைய	
மருத்துவம்	❖ சோற்றுக் கற்றாழைச் சாற்றுடன் 2 பல் பூண்டு, சிறிது பனங்கற்கண்டு கலந்து எடுத்துக் கொள்ளவும். ❖ குப்பைமேனியுடன் மஞ்சள் சேர்த்து அரை மணி முகத்தில் பூசவும்.

78. ஒரு வயதிற்கு குறைவான குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் சளி நீங்க	
மருத்துவம்	❖ பாலை நன்கு கொதிக்க வைத்து 2 பல் பூண்டை இடித்து தேன், மிளகுத் தூள் கலந்து கொடுக்கவும். ❖ தேங்காய் எண்ணெயை சூடாக்கி 1 கற்பூரத்தை இட்டு மேல்பூச்சாக பூசவும். ❖ வெற்றிலை, சிறிது மிளகு, 2 பல் பூண்டு நன்கு கொதிக்க வைத்து அரை சங்கு கொடுத்து வரவும்.





fh MEET -2017





CHENNAI

Date : 02-07-2017
Place : HOTEL PENTAGON

இயற்கை உணவும், சித்த மருத்துவமும்
சிறப்பான வாழ்விற்கு ஆதாரம்.
வாழ்க வளமுடன் நன்றி